



INDIA-LADAKH

India himalayana

accompagnatore e assistenza culturale
Delia Coppo

Ladakh, il piccolo Tibet

Il Ladakh è noto anche come "piccolo Tibet indiano" ed è una delle zone abitate più alte della terra, con valli poste ad un'altitudine superiore ai 3000 metri. Paesaggi brulli e alte vette, ma anche scenari verdi di ampio respiro, dove la nuda roccia è lambita da fiumi ora impetuosi ora dallo scorrere lento. Un paese dalla storia antica che offre anche e soprattutto l'incontro con una popolazione ancora integra e pervasa da profonda spiritualità. Grandi e piccoli monasteri tibetani, abitati da monaci fuggiti alla furia distruttiva dell'invasione cinese in Tibet, antiche cerimonie, castelli e palazzi reali, esempi di arte indiana e nepalese: sono solo alcuni dei molti motivi di interesse di questo paese dove il tempo sembra essersi fermato. Assistiamo anche al Festival di Hemis, una delle numerose feste popolari che si svolgono in estate in concomitanza con importanti ricorrenze religiose. Monaci vestiti di abiti di seta e broccati colorati e con particolari maschere facciali eseguono affascinanti rituali che raccontano episodi della fede buddista e che sono parte integrante degli usi e costumi locali.

Punti salienti

Leh e gompas di Tsemo
Monastero di Sankar e stupa di Shanti
Shey e Thikshay
Palazzo e museo di Stok
Festival di Hemis

Gompa di Alchi e Ilkir
Villaggi di Panikar e Parkachan tra le vette di Nun e Kun
Monastero di Rangdom
Padum e monastero di Karsha
Valle del Sindh
Srinagar e lago di Dal
Vecchia Delhi con il Forte Rosso, patrimonio Unesco
Nuova Delhi e tomba di Humayun, patrimonio Unesco

1° giorno / 25 giugno - lunedì

Italia/Delhi

Incontro con l'accompagnatore e partenza per Delhi via scalo europeo. Pasti a bordo. Arrivo in tarda serata e trasferimento in hotel.
The Leela Kempinski 5*

2° giorno / 26 giugno - martedì

Delhi/Leh

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante
Trasferimento in mattinata all'aeroporto di Delhi e volo per **Leh**. All'arrivo, trasferimento in hotel per una giornata di relax. Trovandoci a circa 3200 m. s.l.m., è necessario avere almeno un intero giorno di riposo per abituarsi all'altitudine.
Royal Ladakh 3*

3° giorno / 27 giugno - mercoledì

Leh

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante
Dopo la colazione, ci spostiamo a **Sankar**, a 3 km dal centro della città, dove si trova uno dei **monasteri più accessibili del Ladakh**. In un'area tranquilla fuori dal centro abitato, è gestito da una ventina di monaci buddisti e ha la forma di un cortile con i giardini all'interno; le sale sono

splendidamente dipinte e ricche di statue. Andiamo quindi ad ammirare una bella vista della città di Leh, prima dallo **stupa di Shanti**, a circa 1 km, che permette un bello scorcio anche sulla valle dell'Indo, e poi dal **gompa di Namgyal Tsemo**, che si erge dietro il palazzo di Leh. L'edificio, che prende il nome dal re Tashi Namgyal suo fondatore, ospita il monastero e una ricca collezione di antichi manoscritti e dipinti, tra cui un prezioso Buddha ridente in oro.

Royal Ladakh 3*

4° giorno / 28 giugno - giovedì

dintorni di Leh

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante
Visitiamo oggi altre interessanti località nei dintorni di Leh. Ci spostiamo a **Shey**, fino al XVI secolo residenza dei re di Leh, nel cui palazzo si trova la più grande statua di Buddha del Ladakh con i suoi 17,5 m. di altezza, lavorata in oro e rame. Proseguiamo per **Thikshay**, a 19 km da Leh, dove ammiriamo uno splendido gompa, alcune stupa e squisiti dipinti del Buddha. Nel pomeriggio visitiamo il **Palazzo e Museo di Stok**, a circa 14 km da Leh al di là del ponte Choglamsar, costruito nel 1825 dal re Tsespal Tondup Namgyal, ultimo regnante del Ladakh indipendente. Il palazzo, ancora oggi dimora della famiglia reale, conserva un'enorme collezione di ornamenti appartenuti ai regnanti, abiti tradizionali, gioielli e thankas, i tipici tessuti in seta dipinti.

Royal Ladakh 3*

5° giorno / 29 giugno - venerdì

Leh - Festival di Hemis

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante
Quest'oggi partecipiamo al **festival di Hemis** che





celebra un'importante festività buddhista, l'anniversario di Padmasambhava fondatore del Buddismo tibetano e santo patrono del Tibet. I festeggiamenti hanno luogo presso il **monastero di Hemis**, dal forte significato religioso per i buddisti locali che sono tenuti a recarvisi almeno una volta nella vita. Il monastero si trova a circa 45 km a sud di Leh e fu fondato nel XVII secolo da Stagsang Raschegn su invito del re Singee Namgya che lo considerava il suo guru spirituale; il gompa racchiude diversi thanka, tra cui il più lungo della regione che raggiunge i 12 m., statue in rame del Buddha, diverse stupa d'oro e argento e molti oggetti votivi. Il festival si tiene ogni anno, tra il nono e l'undicesimo giorno del quinto mese tibetano; assistiamo durante la giornata a danze mistiche al suono di cimbali, tamburi e trombe, a monaci in costumi coloratissimi e maschere di cuoio e rame che eseguono una danza tradizionale.

Royal Ladakh 3*

6° giorno / 30 giugno - sabato

Alchi/Likir/Uleytokpo - 85 km/4 ore

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Ci dirigiamo oggi verso Uleytokpo e raggiungiamo quota 3800 m. di altitudine. Lungo il tragitto, ci fermiamo ad **Alchi** e visitiamo, sulle rive del fiume Indo, il **gompa**. Antichissimo di quasi mille anni, il gompa racchiude tre grandi immagini in creta dai colori vivaci e migliaia di minuscole altre immagini del Buddha. La sosta successiva è a **Likir**, villaggio con un gompa del XVIII secolo e una vista spettacolare sulle valli circostanti. È un **centro di artigiani**, che producono meravigliosi thanka, ceramiche e oggetti in legno intarsiato. Raggiungiamo Uleytokpo per la cena e il pernottamento.

Ule Ethnic Resort 3*

7° giorno / 1° luglio - domenica

Lamayuru/Kargil - 170 km/5 ore

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Sulla strada per Kargil effettuiamo un'interessante sosta a **Lamayuru**, il cui monastero, secondo la leggenda, sorge là dove un tempo c'era un laghetto di acqua cristallina, che si ritirò con la benedizione del Lama per lasciare spazio all'edificio sacro. Il complesso, che risale al XI secolo, ospita 150 monaci e la più antica biblioteca della regione, diverse reliquie e una ricca collezione di thanka e dipinti. Anche qui come a Hemis si tiene annualmente un festival con danze rituali. Arrivo a **Kargil** dove ceniamo e pernottiamo.

Hotel D'Zojila 3*

8° giorno / 2 luglio - lunedì

Rangdom - 210 km/7 ore

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Nel tragitto da Kargil a Rangdom, visitiamo i **villaggi di Panikar e Parkachan**, a circa 3600 m. s.l.m., dai quali sono ben visibili le vette di Nun e Kun, entrambe oltre i 7000 m. s.l.m. Scendiamo poi a **Rangdom** attraverso la valle di Zanskar e ne visitiamo il gompa, in posizione dominante sulla campagna circostante. È uno dei monasteri più importanti della valle, con più di 50 monaci, stanze per le preghiere, saloni, spazi per gli ospiti, cucine e laboratori di lavoro.

Deluxe Camp (base)

9° giorno / 3 luglio - martedì

Sani Gompa/Padum - 110 km/5 ore

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Quest'oggi saliamo a quota 4401 m. s.l.m. sul **Passo Pensila**; passiamo attraverso alcuni antichi villaggi buddhisti e visitiamo **Sani Gompa**, pittoresco villaggio a 6 km da Padum. Il villaggio è famoso per il suo monastero/castello che, a differenza degli altri della regione, è costruito a piano terra. L'edificio principale comprende una grande sala centrale con colonne e statue delle divinità buddhiste. Proseguiamo fino a **Padum**, dove pernottiamo.

Hotel Kailesh (base)

10° giorno / 4 luglio - mercoledì

Padum

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Dedichiamo l'intera giornata alla visita del **monastero di Karsha**, il più grande della regione di Zanskar. Nella parte scoscesa sottostante questo gompa sono presenti delle bianche case visibili anche da molto lontano; sarebbero proprio le case di questi insediamenti a dare il nome a questo luogo, dKarSha, ovvero "la bianca coppia". Arrivati al nucleo centrale del monastero si entra nel grande cortile dove si svolgono le danze religiose delle maschere Cham durante il Gustor Festival, che si tiene durante il ventottesimo e ventinovesimo giorno del sesto mese del calendario tibetano. Cinque templi compongono il monastero: alcuni racchiudono pitture murali di stile indo-kashmiro, altri contengono due grandi statue di Buddha. Sulle pareti vi sono rappresentate divinità tantriche e i cinque Buddha supremi; fra le colonne della navata centrale vi sono i seggi del Dalai Lama e del fratello. Proseguiamo quindi per **Pipting**, villaggio sormontato da uno stupa e da alcuni templi, e **Thonde**, a circa 20 km da Padum. Ammiriamo qui il secondo gompa della regione dopo quello di Karsha, che ospita una cinquantina di monaci.

Hotel Kailesh (base)

11° giorno / 5 luglio - giovedì

Dintorni di Padum

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Visitiamo quest'oggi un altro importante monastero della regione, il **monastero di Stongdey**, a circa 18 km da Padum. Ospita 60 monaci e fu fondato nel 1052 dal Lama Lhodak Marpa Shoski Lodos; all'interno del complesso si trovano una serie di bellissimi templi le cui pareti sono finemente decorate. Anche qui si tiene il Gustor Festival con le danze rituali. Proseguiamo per **Zangla**, nell'ultima propaggine nord della regione di Zanskar, dove si trova un castello oggi in rovina di cui rimane una piccola cappella che guarda alla valle desertica sottostante. Di fianco, il convento, interessante per l'austero stile di vita della comunità monastica che ci vive. Rientro a Padum per l'ultima notte nel villaggio.

Hotel Kailesh (base)

12° giorno / 6 luglio - venerdì

Padum/Kargil - 260 km/9 ore

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Intera giornata di ritorno a **Kargil**. All'arrivo, trasferimento in hotel per cena e pernottamento.

Hotel D'Zojila 3*

Kargil/Sonmarg/Srinagar - 220 km/7 ore**Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante**

Visitiamo questa mattina **Sonmarg**, nella valle di Sindh, che ci permette di conoscere un altro lato del Kashmir: la città infatti si trova sulla valle formata dal fiume Sindh, con maestose montagne dai picchi innevati alle spalle e la cosiddetta valle dei fiori ai suoi piedi. Da qui è possibile fare escursioni a cavallo al ghiacciaio Thajiwas o passeggiate ai diversi laghi della regione. Raggiungiamo quindi Srinagar per la cena e il pernottamento.

Deluxe House Boat

14° giorno / 8 luglio – domenica

Srinagar**Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante**

Visitiamo quest'oggi **Srinagar**, capitale di Jammu e Kashmir, città caratterizzata dai bei paesaggi, l'ottimo clima e l'ambiente sereno. Ammiriamo i **giardini Mogul**, voluti dall'imperatore Jehangir nel 1616 per la moglie Nur Jahan nei pressi del lago. Altri bei giardini sono il Nishat Bagh, formato da 12 terrazze che rappresentano i 12 segni dello zodiaco, e i Srinagar Mogul, che si trovano sulla collina sopra al memoriale di Nehru. Visitiamo anche la moschea Hazratbal, il luogo sacro ai musulmani più importante del Kashmir, e il tempio di Shankaracharya, importante luogo di preghiera. Nel pomeriggio, **rilassante giro in shikara**, la tipica imbarcazione del luogo, **sul lago Dal**, ammirando il parco di Nehru, il Kabutur Khana, le "isole galleggianti" e i tipici villaggi di contadini sulle rive del lago. I canali sono davvero spettacolari, specialmente al tramonto.

Deluxe House Boat

15° giorno / 9 luglio – lunedì

Srinagar/Delhi**Colazione e cena in hotel, pranzo a bordo**

In mattinata, trasferimento in aeroporto e volo per **Delhi**. All'arrivo, trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere. Al pomeriggio, facciamo una visita combinata della **città vecchia** e di Nuova Delhi. Visitiamo quindi il **Forte Rosso**, il più opulento dei palazzi dell'impero Mogul, dichiarato patrimonio Unesco; la **Jama Masjid**, la più grande moschea di tutta l'India, in marmo e pietra rossa, con due minareti alti 40 m, quattro torri angolari e tre ingressi; il **Rajghat**, sulle sponde del Yamuna, nel punto in cui Ghandi venne cremato dopo il suo assassinio nel 1948. In seguito, ci spostiamo nella parte di **Nuova Delhi**, la città progettata e costruita dagli inglesi negli anni Venti, dove lungo i grandi viali si trovano i maestosi palazzi governativi. Vediamo l'**India Gate**, l'arco di trionfo con i nomi di migliaia di indiani che hanno perso la vita durante la Prima Guerra Mondiale; il **Rashtrapati Bhavan**, residenza ufficiale del presidente indiano dall'interessante misto di architettura mogul e occidentale; il **Qutub Minar**, torre di 73 m. di altezza; la **tomba di Humayun**, fatta costruire a fine 500 dalla vedova del secondo imperatore Mogul e progettata dall'architetto persiano Misak Mirza Ghiyaz.

The Leela Kempinski 5*

16° giorno / 10 luglio – martedì

Delhi/Italia**Colazione in hotel**

Di buon mattino, trasferimento in aeroporto e volo di linea per l'Italia via scalo europeo.

**ITINERARIO AEREO con Lufthansa:**

Da Roma:				
25 giugno	Roma	10.10	Francoforte	12.15
25 giugno	Francoforte	13.45	Delhi	00.35 + 1
10 luglio	Delhi	08.55	Monaco	13.40
10 luglio	Monaco	15.00	Roma	16.30

**NOTIZIE UTILI****Documenti e visti**

Passaporto individuale in corso di validità, con scadenza di almeno 6 mesi dalla data di partenza.

Per il visto di ingresso sono necessari:

- modulo compilato e firmato (ve lo invieremo al momento della prenotazione)
- 3 pagine libere
- 2 foto tessera recenti

Attenzione: il Consolato non rilascia il visto se il passaporto non è firmato dal titolare

Raccomandiamo di inviare passaporto, fototessera e modulo compilato e firmato al nostro ufficio a mezzo corriere, almeno un mese e mezzo prima della partenza, per non incorrere nel costo supplementare della procedura d'urgenza.

Altitudine

Come specificato nel programma, buona parte del viaggio si svolge a più di 3000 m. s.l.m. Consigliamo di consultare il proprio medico prima di intraprendere il viaggio.

Visita ai villaggi

Per ottenere il permesso in loco è necessario avere con sé 2 fototessera e fotocopia del passaporto con visto valido e formulario compilato.

Pernottamenti

Le strutture scelte per il tour (hotel, deluxe camp, house boat) sono le migliori disponibili nelle diverse località.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

per persona da Roma in camera doppia

minimo 15 partecipanti € 3.050

supplemento singola € 620

supplemento partenza da altre città italiane su richiesta

In caso di mancato raggiungimento del numero di partecipanti:

minimo 10 partecipanti € 3.300

minimo 7 partecipanti € 3.750

La quota comprende:

- accompagnatore dall'Italia
- voli di linea in classe economica
- voli interni
- guide locali
- 15 pernottamenti in hotel come da programma o simili
- pensione completa dalla colazione del 2° giorno alla colazione del 16° giorno
- trasferimenti ed escursioni con automezzo privato
- ingresso e visita dei luoghi di interesse come da programma
- giro in shikara sul lago Dal
- set da viaggio con guida turistica sulla destinazione, edizione TCI o altro (una per nucleo familiare)
- assicurazione medico-bagaglio base
- copertura Rischio Zero

La quota non comprende:

- quota apertura pratica se non soci € 85 p.p. e € 30 se coniuge o familiare, prevede l'associazione al TCI
- tasse aeroportuali € 355, soggette a variazione
- visto per l'India con procedura normale € 80
- mance ad autisti e guide € 100 (importo obbligatorio raccolto in loco dall'accompagnatore)
- pasti non indicati e bevande
- spese personali
- integrazione medico-bagaglio e copertura annullamento su richiesta tutto quanto non elencato ne "La quota comprende".